

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Медведев В.А., Маркевич О.П.

Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Приоритетной задачей физического воспитания в вузе является оздоровление студенческой молодежи. Исследования динамики показателей уровня физического здоровья (УФЗ) студентов в процессе прохождения курса физического воспитания по данным ряда авторов

носят противоречивый характер, что послужило основанием для проведения собственных исследований.

Исследования проводились на базе Гомельского государственного медицинского университета в 2001-2004 гг. Опытную группу составили студенты I-IV курса (655 наблюдений) основного отделения. Тестирование проводилось по методике Г.Л. Апанасенко (1987) в начале каждого учебного года. Цель исследования - изучить влияние традиционной формы физического воспитания на физическое здоровье студентов основного отделения в процессе обучения в вузе.

Анализ средних величин длины и массы тела студентов установил их соответствие возрастно-половым нормам. Сопоставление зарегистрированных средних величин длины и массы тела с центильными шкалами показывает, что они располагаются между 25-й и 75-й центилями т.е. масса тела соответствует его длине, как у юношей, так и у девушек.

Для оценки относительной величины мышечной силы вычислялся силовой индекс (СИ). Так, на протяжении 2001-2002 учебного года он возрос у юношей с $69,2 \pm 0,9$ до $72,2 \pm 0,9$ ($P < 0,05$), а у девушек с $51,5 \pm 0,5$ до $52,9 \pm 0,6$ ($P > 0,05$). В дальнейшем (2002-2004 гг.) данный показатель достоверно снижался у юношей до $66,7 \pm 1,1$ ($P < 0,001$), а у девушек до $50,1 \pm 0,7$ ($P < 0,05$). Соотнесение с оценочной шкалой показало, что у юношей силовые показатели снизились с оценки «хорошо», до «удовлетворительно», а у девушек остались на удовлетворительном уровне.

Средние величины жизненного индекса (ЖИ) в процессе обучения варьируют незначительно. Так, у юношей в 2001 он составил $69,0 \pm 0,9$, а к 2004 снизился до $66,7 \pm 1,1$ мл/кг ($P > 0,05$). У девушек ЖИ уменьшился с $57,8 \pm 0,6$ (2001 г.) до $55,0 \pm 0,9$ мл/кг (2004 г.) ($P > 0,05$). Соотнесение ЖИ с оценочной шкалой показало, что у девушек показатели снизились с оценки «отлично», до «хорошо», а у юношей остались на отличном уровне.

Одним из компонентов комплексной оценки УФЗ является индекс Робинсона (ИР), который позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) в состоянии относительного мышечного покоя. Наблюдения показали, что средние величины ИР в процессе обучения (2001-2004 гг.) улучшились у студентов с $97,6 \pm 2,1$ до $94,1 \pm 2,0$ ($P < 0,05$), а у студенток с $102,1 \pm 1,6$ до $101,4 \pm 1,8$ ($P > 0,05$).

Соотнесение средних величин ИР с пятибалльной шкалой показывает, что у студенток он оценивается «неудовлетворительно», а у студентов достиг удовлетворительного уровня.

Ответная реакция организма на дозированную физическую нагрузку регистрировалась в ходе проведения функциональной пробы

Мартинэ. Результаты ее проведения свидетельствуют о том, что восстановление ЧСС за 3 и менее минуты при исходном обследовании произошло в среднем у 72,6 % студентов и 69,4% студенток. В процессе обучения в вузе количество успешно справившихся с пробой Мартинэ студентов постепенно увеличивается и составляет в 2004 г. у юношей 97,6%, а у девушек 93,5%.

Среднее время восстановления ЧСС (для тех, у кого она восстановилась после функциональной пробы за время до 3 минут) снизилось у студентов (2001-2004 гг.) с $2,6 \pm 0,1$ до $1,3 \pm 0,1$ мин. ($P < 0,001$), а у студенток с $2,6 \pm 0,1$ до $1,8 \pm 0,1$ мин. ($P < 0,001$). При этом отметим, что существенные снижения данного показателя произошли в первый год обучения, как у юношей, так и у девушек.

Анализ интегральной оценки УФЗ студентов показывает, что в процессе обучения она достоверно увеличивается в 2001-2002 учебном году ($P < 0,001$), как у юношей, так и у девушек, а в последующие годы стабилизируется (рис.).

Соотнесение УФЗ с оценочной шкалой показало, что у юношей он возрос с оценки «неудовлетворительно», до «удовлетворительно», а у девушек остался на неудовлетворительном уровне.

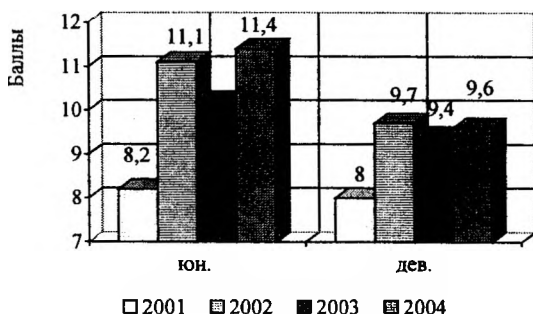


Рис. Уровень физического здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

Анализ оздоровительной эффективности физического воспитания на протяжении четырехлетнего обучения в вузе и его влияния на УФЗ показал, что достоверные изменения основных его компонентов происходят в первый год, а в дальнейшем либо стабилизируются, либо снижаются. Полученные результаты указывают на то, что проведение занятий физическим воспитанием в традиционной форме недостаточно эффективно. В сложившейся ситуации назрела необходимость внедрения оздоровительных технологий, применение которых будет способствовать постоянному увеличению морфофункциональных показателей студентов в процессе обучения в вузе.